निशांत बी. प्रजापति | Nishant B. Prajapati
स्थल: अहमदाबाद, गुजरात | Ahmedabad, Gujarat
(M) +91 97259 30800 | Email: nishant.prajapati@hotmail.com
Telegram Application Username: @nishantguru007
Document Date: 22-March-2023

वर्तमान समय मे शरीर के शुद्धिकरण और जीवनरक्षा के लिए आयुर्वेद की कुछ खास मूल्यवान औषधियाँ. विशेषकर मष्तिष्क, नाड़ीसंस्थान एवं शारीरिक रूपसे शक्ति प्रदान करनेवाली तथा वात-पित्त-कफ संतुलित कर विषैले तत्वों को शरीर से बहार निकालनेवाली श्रेष्ठ्तम औषधियाँ.

(1) सुबह "त्रिफला रसायन" खाली पेट या नाश्ता करने से **1.30** घंटा पहले. इसे नाश्ता करने के **1.30** घंटे बाद या दोपहर का भोजन करने के **1.30** घंटे पहले दिनचर्या अनुसार कभी भी लिया जा सकता है. (शरीर के महत्वपूर्ण अंगो की सफाई करने के साथ शरीर को पोषित कर कायाकल्प करनेवाली उत्तम रसायन औषध. शरीर के वात-पित्त-कफ का संतुलन कर स्वस्थता प्रदान करनेवाली महाऔषध).



मात्रा: वयस्क- 10 ग्राम । किशोर- 6-7.5 ग्राम । बालक- 3-5 ग्राम.

(2) "ब्राह्मी", "शंखपुष्पी", "अश्वगंधा" और "जटामांसी" मिश्रित चूर्ण रात्रि भोजन के **1.30** घंटे बाद. अच्छी निद्रा लानेवाला होने के कारण रात्रि को सोने से पहले इसे लेना श्रेष्ठ है. (विशेषकर मष्तिष्क के रोग-विकारो को दूर करनेवाली, बुद्धिवर्धक एवं नाडीस्थान को कार्यक्षम रख उसे संचालित करनेवाली श्रेष्ठ्तम औषधियाँ).



Brahmi | Shankhpushpi | Ashwagandha | Jatamansi

मात्रा: वयस्क- 2-2.25 ग्राम । किशोर- 1.5-1.75 ग्राम । बालक- 0.50-1 ग्राम.

(3) हल्दी और पुनर्नवा मिश्रित चूर्ण रात को सोने से पहले पानी मे लाल होने तक उबालकर ठंडा होने के बाद उसे चाय की तरह छानकर पीना. केवल पानी से झाग को दूर कर ग्रहण करे. इसे पानी की जगह दूध में उबालकर पीना श्रेष्ठ है जो स्वाद एवं फायदों के साथ अधिक पित्त को बढ़ने से रोकता है. केवल गर्म ऋतू मे मात्रा प्रकृति अनुसार और भी कम करे तथा एकसाथ कुछ दिन इसका पूर्ण त्याग भी अनिवार्य है. डायबिटीस के रोगी नहीं है तो इसे पानी या दूध मे लेते समय चुटकी शक्कर भी डाल सकते है. (लिवर की रक्षा और केन्सर प्रतिरोधक क्षमता के लिए खास).



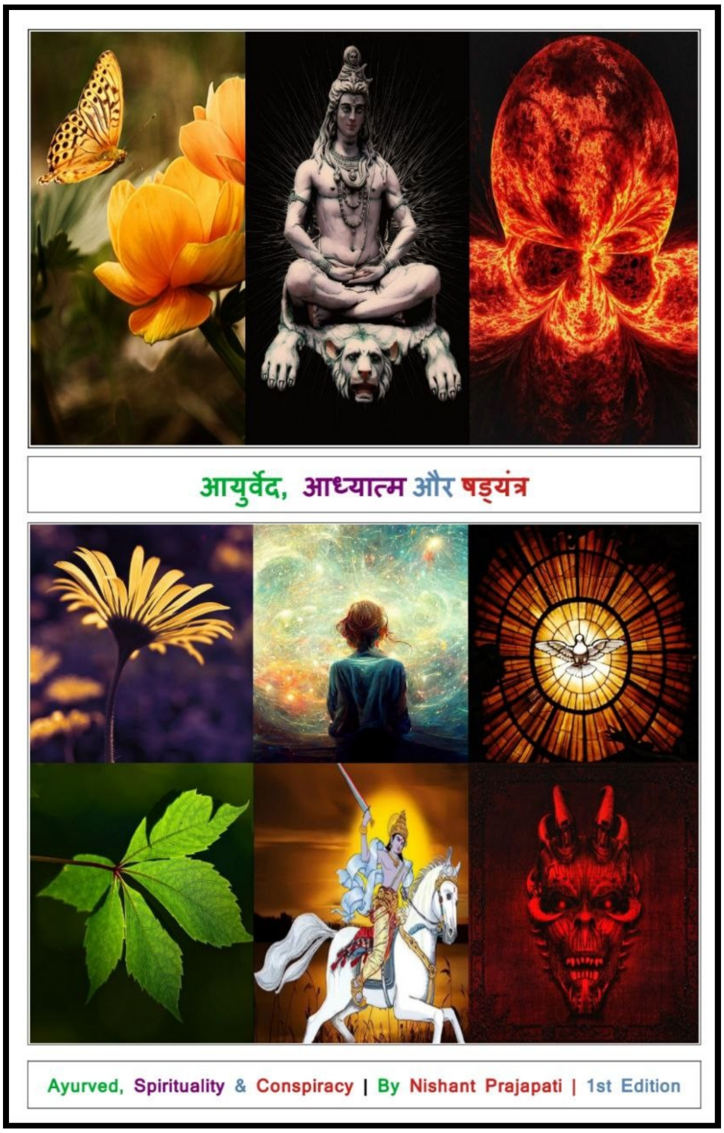
Haldi | Punarnava

मात्रा: वयस्क- 2.50-3 ग्राम । किशोर- 1.5-2 ग्राम । बालक- 1-1.5 ग्राम.

(4) काले तिल **10-15** ग्राम रोज चबाकर थोड़ासा पानी पिले तथा दैनिक जीवन मे अदरक, प्याज और लहसुन का सेवन ऋतु-प्रकृति अनुसार थोड़ी मात्रा मे भोजन मे शामिल करे. केमिकल युक्त चीनी की जगह "खड़ी शक्कर", आयोडीन नमक की जगह "सेंधा नमक" और रिफाइंड तेल की जगह "कच्ची घानी" का शुध्द तेल इस्तेमाल करे. साथ योग-प्राणायाम को जोड़ना सोने पर सुहागा होगा.

वृद्ध, आनुवंशिक रोग से ग्रसित व्यक्ति, गर्भधारणा, गर्भावस्था या बालक को स्तनपान के दौरान मात्रा/सेवन प्रकृति अनुसार केवल वैध के परामर्श से. केवल दो-तीन सप्ताह या महीने मे **2-3** दिन कोई भी औषधि ग्रहण ना करे. औषध सेवन के लिए बालक की आयु 5 वर्ष से ऊपर की होना अनिवार्य है. सभी औषधो को रासायनिक परिवर्तन से बचाने के लिए मजबूत ढक्कन के साथ केवल कांच की बोतल मे संग्रहित करे. औषधो को अधिक ठंडे हवामान, गीलेपन या सीधे सूर्यप्रकाश से दूर रखे. तमाम औषध प्रभावी रहे उसके लिए उनका शुद्ध होना अनिवार्य प्रक्रिया का हिस्सा है जो आगे पुस्तक मे विस्तार से बताया गया है. प्लास्टिक के डिब्बे मे औषधो का संग्रह तथा प्रिज़र्वेटिव मिलाई हुयी औषधि गुण परिवर्तित होने की संभावना से उतनी उपयोगी साबित नहीं हो सकती. उपरोक्त औषधो की मिश्रण-मात्रा वैध के परामर्श से. **औषधो से संबधित कोई प्रश्न या आवश्यकता अनुसार कोई वैद्य आसपास ना मिले तो बिना संकोच ऊपर बताए नंबर पर अपने मोबाइल से टेलीग्राम ऍप्लीकेशन का उपयोग कर संपर्क किया जा सकता है, जहाँ उसे प्राप्त करने हेतु आपको उचित मार्गदर्शन दिया जाएगा. केवल तर्क या टीका-टिप्पणी से ज्यादा स्व-अनुभव श्रेष्ठ साबित होगा.**

आपके संतान और परिवार की जीवनरक्षा हेतु मेरे द्वारा लिखित निःशुल्क पुस्तक **"आयुर्वेद, आध्यात्म और षड्यंत्र"** आपको सप्रेम भेट करता हूँ. **इस पुस्तक मे दुनिया के रहस्यमयी मानेजानेवाले इलुमिनाटी संगठन, जॉर्जिया गाइडस्टोन्स स्मारक तथा गुप्त शैतानी धर्म की जानकरी शामिल है जो इंटरनेट पर भी आसानी से एकसाथ उपलब्ध नहीं है. विश्व की जनसँख्या को कम करने से लेकर सनातन संस्कृति एवं हिंदू सहित अन्य धर्मो के खिलाफ किये जानेवाले आरोपित आंतराष्ट्रीय षडयंत्रो की भी विस्तृत जानकारी इसमे आसान भाषा मे समाहित की गयी है.** पुस्तक मे वैज्ञानिक प्रमाणो के साथ भारत के ऋषि मुनियो द्वारा रचित प्राचीन आयुर्वेद तथा संजीवनी मानीजानेवाली "त्रिफला" जैसी दिव्य औषध के गुणों के बारे मे विस्तृत ज्ञान प्रदान किया गया है जो पास होकर भी आज अधिक भारतीय इससे अनजान है. निश्चित ही इसे पढ़ने के बाद आप भारत के ऋषि-मुनियो के ज्ञान, आयुर्वेद और अपने भारतीय होने पर गर्व महसूस करेंगे.



निचे दी गयी लिंक पर जाकर पुस्तक PDF के रूपमे निःशुल्क डाउनलोड करे. इसे अपने मोबाइल-कंप्यूटर पर या A4 साइज मे प्रिन्ट करवाकर भी पढ़ सकते है.

https://archive.org/details/ayurved-spirituality-conspiracy/mode/1up

त्रिफला के फायदे: वैज्ञानिक शोध (रिसर्च) अनुसार

(1) डायबिटीज और शुगर लेवल को नियंत्रित करना- Link 1, Link 2 , Link 3, Link 4.

(2) कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर, हृदयघात और स्ट्रोक से बचाव- Link 5, Link 6, Link 7, Link 8, Link 9, Link 10, Link 11, Link 12.

(3) रक्त को शुद्ध करना और रक्त का संचार बढ़ाना- Link 13, Link 14.

(4) वजन घटाने और मोटापा कम करने के लिए- Link 15, Link 16.

(5) शरीर से विषैले तत्वोको दूर करने के लिए (डिटॉक्सिफिकेशन)- Link 17, Link 18.

(6) वायरल, बैक्टीरियल और फंगल इन्फेक्शन से लड़ने के लिए- Link 19, Link 20, Link 21, Link 22.

(7) गैस, एसिडिटी, कब्ज, आंत, बवासीर, पाचनसंबंधी रोगो के लिए- Link 23, Link 24, Link 25, Link 26.

(8) पेट का अल्सर और घाव भरने के लिए- Link 27, Link 28, Link 29, Link 30, Link 31.

(9) आँखों के स्वास्थ्य के लिए- Link 32.

(10) अनिंद्रा, तनाव और चिंता को दूर करने के लिए- Link 33, Link 34, Link 35.

(11) मस्तिष्क (न्यूरो) संबंधी रोगो के लिए- Link 40, Link 41, Link 42.

(12) दांत-मसूड़ों मे दर्द, मुंह की दुर्गंध-इन्फेक्शन मिटाने के लिए- Link 43, Link 44. Link 45, Link 46, Link 47.

(13) सेक्स संबंधी समस्या और पुरुषों की प्रजनन क्षमता के लिए- Link 48, Link 49.

(14) किडनी की रक्षा और मूत्र संबंधित समस्याओ मे लाभकारी - Link 50, Link 51.

(15) जोड़ों के दर्द, आर्थराइटिस (गठिया) और गाउट मे असरदार - Link 36, Link 37.

(16) केन्सर से बचाव और केन्सर के इलाज मे प्रभावी - Link 52.

(17) महिलाओमें रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज), हार्मोन असंतुलन और पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOS) के इलाज में उपयोगी- Link 53, Link 54.

(18) त्वचा को सेहतमंद, चमकदार और जवां रखने के लिए- Link 55, Link 56, Link 57, Link 58.

(19) बालों को लंबा, घना और चमकदार बनाने के लिए- Link 59, Link 60, Link 61, Link 62, Link 63.

(20) चक्कर या मोशन सिकनेस के लिए- Link 64.

(21) लिवर को स्वस्थ रखना और क्षति से बचाना- Link 65, Link 66, Link 67, Link 68.

(22) रेडिएशन से बचाव और क्षतिग्रस्त डीएनए (DNA) को ठीक करना- Link 69, Link 70, Link 71, Link 72.

(23) एचआईवी (HIV) तथा एड्स (AIDS) के इलाज में उपयोगी- Link 73, Link 74.

(24) पोषकतत्वों की पूर्ति और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए- Link 75, Link 76.

उपर्युक्त सभी रोगो के लक्षण और उपचार के बारे मे पुस्तक मे विस्तृत वर्णन दिया गया है.

ब्राह्मी, शंखपुष्पी, अश्वगंधा और जटामांसी के फायदे: वैज्ञानिक शोध अनुसार

(1) अनिंद्रा, तनाव-चिंता, मानसिक थकान, सिरदर्द, डिप्रेशन और अवसाद को दूर करने के लिए- Link 1, Link 2, Link 3, Link 4, Link 5, Link 6, Link 7, Link 8, Link 9, Link 10, Link 11, Link 12, Link 13, Link 14.

(2) यादशक्ति, एकाग्रता को बढ़ाने और मष्तिस्क तंत्रिका को मजबूत बनाने के लिए- Link 15, Link 16, Link 17, Link 18, Link 19, Link 20, Link 21.

(3) अल्जाइमर, मिर्गी के दौरे तथा मानसिक विकारो को दूर करने के लिए प्रभावी Link 22, Link 23, Link 24, Link 25.

(4) थायराइड के इलाज मे उपयोगी- Link 26, Link 27, Link 28, Link 29.

(5) कोलेस्ट्रॉल का स्तर और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित कर हृदय की रक्षा के लिए- Link 30, Link 31, Link 32.

(6) लिवर को विषैले प्रभाव से बचाने मे सहायक- Link 33, Link 34, Link 35.

(7) बालो को झड़नेसे तथा असमय सफ़ेद होने से रोकने के लिए- Link 36, Link 37.

(8) घाव भरने, आर्थराइटिस-गठिया की सूजन तथा स्ट्रेच मार्क्स को कम करने मे सहायक- Link 38, Link 39, Link 40, Link 41.

(9) शारीरिक कमजोरी मिटाने तथा मांसपेशियो की मजबूती के लिए- Link 42, Link 43.

(10) प्रजनन क्षमता को बढ़ाने के लिए- Link 44.

(11) रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए- Link 45, Link 46, Link 47.

(12) मोतियाबिंद से लडने मे मददगार- Link 48.

(13) त्वचा की रक्षा और उसे जवाँ रखने के लिए- Link 49, Link 50, Link 51, Link 52.

(14) महिलाओ को मासिक धर्म से पहलेकी (Premenstrual) समस्याओ से मुक्ति पाने के लिए- Link 53.

(15) डायबिटीज तथा केन्सर-ट्यूमर से लड़ने मे सहायक- Link 54, Link 55, Link 56, Link 57, Link 58.

हल्दी और पुनर्नवा के फायदे: वैज्ञानिक शोध अनुसार

(1) लिवर से विषैले तत्वो को दूर करने मे अहम भूमिका- Link 1, Link 2.

(2) केन्सर से रक्षा और केन्सर से लड़ने मे कारगर- Link 3, Link 4, Link 5, Link 6.

(3) हृदय को सुरक्षित करने मे प्रभावी- Link 7, Link 8.

(4) बढ़ते वजन और मोटापा को नियंत्रित करने के लिए- Link 9, Link 10, Link 11.

(5) अस्थमा, कफ-खांसी के इलाज मे उपयोगी- Link 12, Link 13.

(6) घावो को भरने तथा सूजन को कम करने के लिए- Link 14, Link 15.

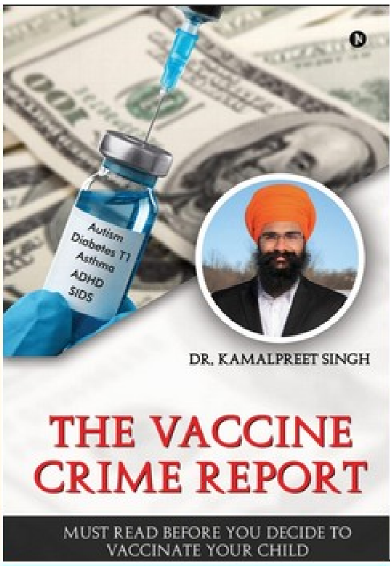
(7) अल्जाइमर तथा अन्य मानसिक विकारो को नियंत्रित करने मे सहायक- Link 16.

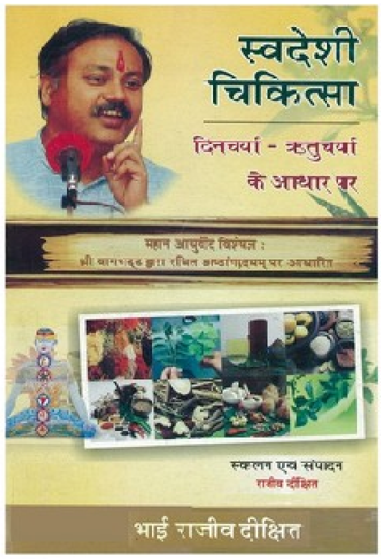
(8) कील-मुंहासे दूर करने और सोरायसिस जैसे चर्म रोगो के इलाज मे उपयोगी- Link 17.

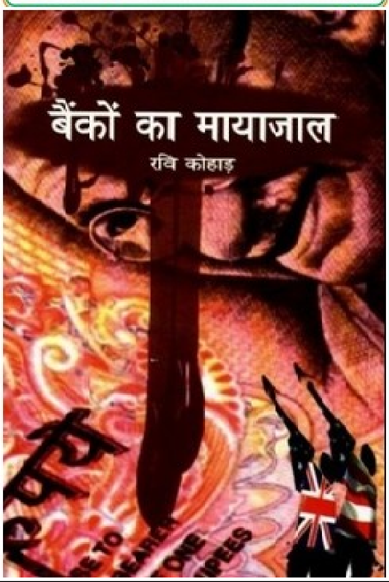
त्रिफला जैसी "त्रिदोष शमनकारी" औषध को पहली बार लेने पर उलटी, पेटमे खिंचाव, भारीपन या दस्त होना एक सामान्य घटना है जो 2-3 दिनों तक वात-पित्त-कफ (त्रिदोष) की प्रकृति को सम बनाने के लिए होना स्वाभाविक है. ऐसे समय औषध की मात्रा 2-3 दिनो तक आधी कर धीरे धीरे उसको बढ़ाना होता है. केवल पतले दस्त होने के समय औषध को 2-3 दिन बंद कर कम मात्रा से फिरसे उसे शुरू करना चाहिए. आयुर्वेद की नैसर्गिक औषधो के साथ मिलकर एलोपैथी की कुछ केमिकलयुक्त दवाइयाँ प्रतिकूल प्रभाव दे सकती है. नैचरोपैथी, यूनानी, होमियोपैथी जैसी प्राकृतिक चिकित्सा के साथ आयुर्वेद की अधिकतर कोई समस्या नहीं है, फिरभी चिकित्सको से मार्गदर्शन हितकारी है. उपरोक्त तमाम वैज्ञानिक शोध केवल वर्तमान समयमे प्राचीन आयुर्वेदकी उपयोगिता सिद्ध करने के लिए है, परंतु इस विज्ञान को कोई "जादुई किताब" या "आखरी सत्य" समझने की भूल ना करे. आयुर्वेद के वात-पित्त-कफ का "त्रिदोष सिद्धांत" तथा औषधो की उपयोगिता की सूचि इससे भी बड़ी और व्यापक है. गहरे मे आयुर्वेद "जो पिंड(शरीर) में है, वही इस ब्रह्मांड में है" ऐसे भारतीय दर्शन पर आधारित है. इससे विपरीत, वैज्ञानिक खोजोमे उपयोगमे लिएगए मनुष्य, जानवर या लेब केमिकलो के प्रमाण, औषधो की मात्रा, यंत्रो से लेकर पद्धतियों मे हेरफेर कर नतीजों को आसानी से प्रभावित किया जा सकता है या उसके संदर्भ-शीर्षक को दूसरे तरीकेसे प्रस्तुत कर मूल खोज के विषय-परिणामो में बदलाव संभव है. इसीलिए व्यपार के हेतुसे होनेवाली किसी भी प्रकार की कलरबाजी या दुष्प्रचार से भ्रमित न होकर सुजबुझ और स्व-अनुभव से ही पैथीका चयन करे.

। कुछ महत्वपूर्ण पुस्तको की सूचि ।

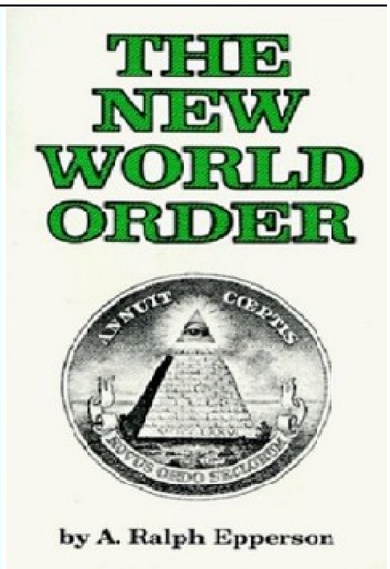












ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।

। सत्यमेव जयते ।